

Fait maison, c'est économe et écolo

Nettoyer la maison naturellement implique l'utilisation de produits d'entretien non polluants : ceux-ci ne polluent pas l'air de la maison, ils sont inoffensifs pour les humains, les animaux domestiques et les plantes d'intérieur. Ils sont sans danger pour la planète, car il faut savoir que les nettoyeurs conventionnels finissent dans les circuits des eaux usées et peuvent contaminer les nappes phréatiques. Ceux-ci risquent de nuire aux plantes côtières, mais aussi à la faune aquatique en diminuant leurs défenses naturelles et leur système hormonal.

C'est pourquoi nous vous proposons quelques recettes naturelles.



Crème à récurer

Ingrédients : bicarbonate de soude et savon noir liquide

Recette :

- Dans un récipient, verser à part égale du bicarbonate de soude et du savon noir liquide. Facultativement, on peut ajouter 2 gouttes d'huile essentielle (de citron, menthe ou lavande).
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte. Mettre en pot.

Eaux aromatisées

C'est bien connu : quand il fait chaud, il faut boire pour s'hydrater. Boire une eau fraîche, c'est bien mais cela n'est pas très original, alors pourquoi ne pas essayer de mélanger l'eau avec des fruits ou des légumes mixés ?



Pour 1 litre :

- Eau + 1 tranche de pastèque + 2 brins de menthe
- Eau + fraise + citron vert
- Eau + 4 à 5 fraises + 2 branches de basilic
- Eau + 2 brins de menthe + 1/2 concombre
- Eau + 3 à 4 abricots + 7 à 8 brins de lavande
- Eau + 1 pamplemousse rose + 2 brins de romarin
- Eau + 1 citron vert + 10 framboises
- Eau + orange + coriandre
- Eau + 2 brins de thym + 1 grosse pêche
- Eau + 3 brins de menthe + 10 framboises

Et pour finir, pourquoi ne pas faire un liniment ?

Ingrédients :

- 5 g de cire d'abeille qui va stabiliser la préparation
- 100 ml d'huile d'olive qui nourrit, adoucit et protège la peau
- 100 ml d'eau de chaux qui va rétablir le Ph mais qui est également un antifongique et antiseptique. L'eau de chaux peut s'acheter en pharmacie ou dans des magasins spécialisés.

Au bain marie, faire fondre la cire d'abeille dans l'huile d'olive. Une fois la cire fondue, retirer du bain marie et ajouter l'eau de chaux en mélangeant au fouet. La préparation doit être homogène et onctueuse. Stocker le liniment dans un pot ou un flacon pompe soigneusement désinfecté avec de l'alcool modifié à 70°.

Le liniment peut servir pour les changes des bébés, mais aussi comme démaquillant visage.

Numéros utiles

Médecin généraliste

Brigitte MORVAN

Tél. : 02 98 79 61 24

Médecin généraliste

Stéphane GRUCHY

Tél. : 02 98 29 39 07

ou sur Doctolib

Médecin généraliste

Aurélie LAPOUGE

Tél. : 02 98 29 39 07

ou sur Doctolib

Masseurs-Kinésithérapeutes

Stéphane HENRIOT

et Thomas LE STUM

Tél. : 02 98 78 14 88

hsteffi@hotmail.fr

Ostéopathe

Chloé RIOU

Tél. au 07 60 24 30 62

ou sur Doctolib

Sage-Femme Libérale

Monique RENO

Tél. : 06 24 55 69 08

Infirmières libérales

Patricia DOHOLLOU,

Delphine COLLETER,

Valérie MERRIEN,

Sabine LE JEUNE

Orlane MADEC CLEI

Tél. : 02 98 79 65 12

Les infirmiers des enclos

Françoise BOUZIANE,

Bertrand GORREC, Yannick

LE GOFF et Ronan MOREAU

Tél. : 02 98 79 41 90

cabinetinfirmier.2gml@gmail.com

Samu : 15

Pompiers : 18

Gendarmerie : 17

Hôpital le plus proche :

Centre Hospitalier des Pays de Morlaix

15, Rue de Kersaint Gilly

29600 Morlaix

02 98 62 61 60

Pharmacie

Muriel PERINI

Tél. : 02 98 79 61 01

Fax : 02 98 79 68 18

Ouvert du lundi au vendredi :

De **9h à 12h30**

et de **14h à 19h30**

Le samedi :

De **9h à 12h30** et de **14h à 17h**

Vous avez la possibilité de venir peser votre bébé et de le changer sur place.